



SPORT & TRAGEN

Sport mit Kind im Tuch oder in der Tragehilfe kann für Eltern eine tolle Möglichkeit sein, draußen an der frischen Luft oder drinnen im Kursraum einer sportlichen Aktivität nachzugehen. Die Teilnahme an einem Kurs hilft dabei, Kontakte zu anderen Eltern zu knüpfen und gemeinsames Sporteln motiviert.

Wann kann es losgehen mit sportlichen Aktivitäten?

- Du hast dich im Wochenbett (der 6-wöchigen Regenerationsphase nach der Geburt) gut erholt?
- Du hast die Rückbildungsgymnastik abgeschlossen?
- Du hast Lust auf mehr Bewegung?
- Deine Körpermitte (Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur) ist bereit für den (Wieder-) Einstieg in ein Sportprogramm?
- Du spürst, wenn die Belastung für deinen Beckenboden zu viel wird und du eine Pause brauchst?

Du kannst alle diese Fragen mit Ja beantworten? Dann kannst du ausprobieren, ob dir Sport mit Kind im Tuch/ in der Trage gefällt und guttut, denn du trägst dabei zusätzliches Gewicht mit dir herum. Nutze eine entlastende Trageweise, die dein Kind sicher stützt. Besonders geeignet ist das Tragen auf dem Rücken, denn so hast du ein freies Sichtfeld, größere Bewegungsfreiheit und eine bessere Gewichtsverteilung.

Wichtig: Vermeide Sprünge, Scherkräftbewegungen und starke Erschütterungen.

Besuchst du einen Sportkurs, achte auf Qualität und Sicherheit:

- zertifiziertes postpartales (nach einer Geburt geeignetes) Training
- Überprüfung deiner Trageweise durch eine Fachkraft für Babytragen (z. B. Kursleitung oder externe Trageberatung) vor Beginn des Kurses
- Angebot von geeigneten Leihtragehilfen, falls deine Trageweise nicht für die Teilnahme am Kurs geeignet ist
- ausführliches Erklären der Übungen und Korrigieren nach Bedarf durch die Kursleitung
- geeignete Kleidung und Ausrüstung
- beachte das Trage-Einmaleins
- beobachte dein Kind während des Trainings und versorge es bei Bedarf mit Flüssigkeit, denn durch die tiefenmuskulären, ausgleichenden Bewegungen macht dein Kind auch Sport
- sichere Kopfstützung, wenn dein Kind einschläft

ACHTUNG: Sportarten, die starke Erschütterungen oder große Sturzfahrt mit sich bringen, wie zum Beispiel Joggen, Klettern, Radfahren, Reiten, Skifahren, Snowboarden und Skaten, solltest du mit getragem Kind vermeiden!



Impressum: Tragenetzwerk e. V., Sarah Söldner, Homannring 70, 21037 Hamburg

WWW.TRAGENETZWERK.DE

 Neuigkeiten, Termine, Artikel, Gewinnspiele und mehr: facebook.com/Tragenetzwerk